

便秘をした時のレシピ

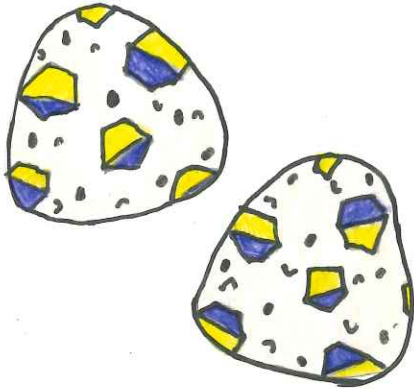
☆3~5歳

食物繊維の1日の目標量

男女とも**8g/日**

食事摂取基準2020より

さつまいもは皮つきで作って さつまいもごはん



《材料》(子ども1人分)

- 温かいごはん: 80g
- さつまいも: 35g
- 黒いりごま: 少々

《作り方》

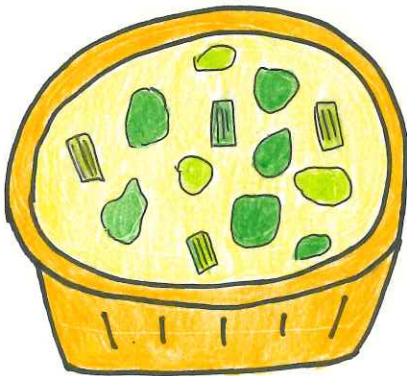
- 1, さつまいもは皮つきのままよく洗って、1cmの角切りにしてやわらかく茹でる
- 2, ごはんに1、黒ごまを加え混ぜて、2等分してにぎる

栄養価成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
196kcal	2.6g	1.0g	43.1g	2.4g	0.0g

☑ さつまいもは皮つきで食べることで食物繊維の量UP、腸を刺激して便通をよくします☆

食物繊維がたっぷりとれる ほうれん草とわかめのスープ



《材料》(子ども1人分)

- ほうれん草: 25g
- 乾燥わかめ: 5g
- 鶏ガラスープの素 小さじ 1/4
- 水: 130cc
- 塩・醤油: 各少々

《作り方》

- 1, ほうれん草は茹でて、1cm幅に刻む。わかめは水で戻して粗みじん切りにする
- 2, 鍋に水とスープの素を入れて煮立てて、1を加えてやわらかく煮る
- 3, 塩と醤油で味をととのえる

栄養価成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
11kcal	1.2g	0.2g	2.8g	2.3g	1.0g

☑ わかめのような水溶性食物繊維は、便をやわらかくして量を増やし排便を促すお手伝いをしてくれます☆